SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Indischer Kartoffeleintopf | Garam Masala

Zubereitungszeit: 10 min

Kochzeit: 40 min

Gesamtzeit: 50 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Gewürze & Zutaten:

700 g Zwiebeln

2 Esslöffel Gepresster Knoblauch

2 Esslöffel Geriebener Ingwer (ca. 35 g)

Etwas Zitronengras

1 Rote Peperoni

2 Esslöffel Sonnenblumenöl oder Ghee

700 g Kartoffeln

600 g Fleischtomaten (ca. 3-4 Fleischtomaten)

2 Esslöffel Garam Masala

1 Teelöffel Salz

1 Bündel Koriander

1 Limette

ZUBEREITUNG

1. Zunächst die Zwiebeln schälen, halbieren und der Länge nach in Streifen schneiden.

2. Knoblauch und Ingwer schälen, reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken und in gleichen Teilen zu einem Püree vermengen.

3. Die äußerste Schicht vom Zitronengras entfernen, das Gras der Länge nach halbieren und quer in feine Streifen schneiden.

4. Die Peperoni analog dem Zitronengras halbieren und in Streifen schneiden.

5. Einen Topf erhitzen und die Zwiebeln zunächst bei hoher Hitze und später bei mittlerer Temperatur anschwitzen. Nach 5 Minuten das Ingwer-Knoblauch-Püree hinzugeben und weitere 10 Minuten anschwitzen.

6. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, in walnussgroße Würfel schneiden und für 5-10 Minuten garen.

7. Die Fleischtomaten vierteln und mit dem Zitronengras und der Peperoni im Mixer auf höchster Stufe fein pürieren – hierbei sollte die Masse durch das freigesetzte Pektin aus den Tomatenkernen einen leichten ‚Stand' bekommen.

8. Nun die gemixten Tomaten mit zwei bis drei Esslöffeln Garam Masala und einem Teelöffel Salz zu den Zwiebeln geben und das Ganze weitere 15 Minuten schmoren.

9. Jetzt werden die gekochten Kartoffelwürfel untergerührt.

10. Zuletzt noch den frischen Koriander hacken, den indischen Eintopf damit garnieren und einen Schuss Limette hinzugeben.